



ПОСОБИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО АРТ-ТЕРАПЕВТА

Полный онлайн-курс
Ольги Гаркавец
по арт-терапии
garkavets.com/art

Обучение с Ольгой Гаркавец
Тел. (Viber, WhatsApp) +38099 362 94 69
sellgarkavets.o@gmail.com

УРОК 1

АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ. 10 ШАГОВ

Сейчас арт-терапия — очень популярное и востребованное направление в среде психологов, коучей и других помогающих профессий.

С чего начать арт-терапевту?

10 ШАГОВ для того, чтобы начать и стать профессионалом:

1. Познакомиться с направлениями арт-терапии, которые существуют на данный момент.
2. Побывать клиентом в разных направлениях, чтобы почувствовать метод «на себе». Для этого вам понадобится более опытный коллега или наставник.
3. Определиться, с кем вы хотите применять арт-терапевтические техники.
4. Решить для себя, какие направления вам больше всего откликаются, и пройти по ним обучение, либо пройти обучение по самым популярным и востребованным у клиентов арт-направлениям.
5. Запустить бесплатный или за символическую плату арт-клуб, арт-кружок оффлайн или онлайн, чтобы в кратчайшие сроки получить бесценный опыт по разным направлениям.
6. Регулярно использовать различные арт-направления в своей работе с клиентами.
7. Постоянно повышать свою квалификацию, осваивать новые методики, техники.
8. Регулярно проходить личную терапию и супервизии в арт-подходе.

9. Заниматься продвижением себя как арт-терапевта в соцсетях и на форумах.

10. Верить в свою миссию, свой путь в арт-терапии.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Ответьте на вопрос, что лично вас привлекает в направлении «арт-терапия».

10 шагов для того, чтобы стать профессионалом в Арт-терапии



УРОК 2

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЧЕМОДАНЧИК

В арт-терапии можно использовать все то, что используется для изготовления поделок.

Но есть **базовый набор**, и о нем я расскажу сегодня.

1. Листы бумаги разного размера: от блокнотиков до листов А0.
2. Краски, карандаши, пастель, ручки.
3. Морской или речной песок. (Кинетический песок не очень подходит). На первое время песок можно заменить манкой, но постепенно желательнее перейти к песку.
4. Различные фигуры-миниатюры (можно начать с фигурок из «Киндер-сюрпризов»).
5. Гончарная глина. Пластилин можно использовать, но он никогда не заменит глину.
6. Различные колоды метафорических карт.
7. Цветная бумага, фольга.

Запасы чемоданчика необходимо регулярно пополнять и это отдельное удовольствие для арт-терапевта.

Я обожаю подбирать новые материалы для рабочего процесса!

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Представьте, что к вам на прием пришли клиенты со следующими запросами:

1. Девушка 20 лет, хочет повысить свою самооценку.
2. Мужчина 40 лет, после развода с женой, хочет начать радоваться жизни.

Напишите в комментариях, какой вид арт-терапии вы им предложите?
И почему?

УРОК 3

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА В АРТ-ПОДХОДЕ

От того, как пройдет эта встреча, будет зависеть многое:

- установление контакта арт-терапевта с клиентом
- возможность для клиента довериться чужому человеку и с его помощью решить свои проблемы
- ваша репутация и запуск сарафанного радио.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Посмотрите мое видео на данную тему https://youtu.be/4PXg5ukt_YU

Что для вас было в этом видео самым ценным и полезным и что вы сможете применить уже в ближайшее время?

УРОК 4

СОЗДАНИЕ ДОВЕРИЯ МЕЖДУ ТЕРАПЕВТОМ И КЛИЕНТОМ ПРИ ПОМОЩИ АРТ-ТЕРАПИИ

На любой консультации, особенно на первой, очень важно создать доверие между терапевтом и клиентом. Арт-терапия отлично помогает это сделать быстро, надёжно и экологично.

Арт-направления, которые отлично подойдут для создания доверия:

1. Метафорические карты.
2. Изотерапия карандашами (краски точно не подойдут).
3. Фигурки для песочной терапии но без песочницы, а просто на столе.
4. Сказкотерапия.
5. Фототерапия.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Напишите ваше любимое упражнение для создания доверия. Если у вас нет опыта, проявите фантазию, придумайте упражнение или опишите, что может помочь в установлении доверительных отношений с клиентом.

УРОК 5

ЧЕГО БОИТСЯ АРТ-ТЕРАПЕВТ.

Сегодня поговорим о страхах арт-терапевтов.

За почти 6 лет ведения обучающих программ по арт-терапии очно и онлайн я собрала коллекцию страхов специалистов, в том числе и свои страхи когда-то))

Итак, мой топ страхов и возможные решения.

1. Клиент откажется рисовать, лепить и т.д. Решение: соглашаемся и просим рассказать подробнее о своем нежелании рисовать, лепить, своих ощущениях в теле при этом, что это напоминает из жизни клиента. Дальше обычно на этом можно построить всю сессию.
2. Клиент нарисует и скажет, что это просто рисунок, к его жизни это не имеет отношения. Решение: соглашаемся, просим написать ассоциации на цвета, которые использовал клиент, предлагаем составить рассказ из этих ассоциаций. На этом материале строим дальнейшую работу.
3. Клиент скажет, что вы - шарлатан, а не психолог, занимаетесь творчеством за бешеные деньги. Решение: предлагаем подробнее остановиться на «шарлатане», откуда такая формулировка, что она значит для клиента и т. д.
4. Клиент успеет только нарисовать или сочинить сказку, а разобраться не успеет. Решение: четкая структура сессии и жёсткий регламент
5. Клиент будет стараться рисовать правильно и невозможно будет что-то обнаружить. Решение: по опыту знаю, что рано или поздно клиент расслабляется и рисует бессознательно, и потом получается прекрасный материал для работы. Можно предложить рисовать с закрытыми глазами или неведущей рукой.

Бояться чего-то – это нормально, главное, помнить, что страх меньше, чем его владелец.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Напишите свой страх (если он есть) и подумайте, какой способ его преодоления вам больше всего подойдет.

УРОК 6

АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ: ОСОБЕННОСТИ И РАЗЛИЧИЯ

Сегодня поговорим на тему, которая рано или поздно ставит в тупик многих арт-терапевтов.

1. Главное отличие в использовании арт-направлений с детьми и взрослыми в том, что со взрослыми мы обязательно творчество должны вернуть в жизнь, т. е. нужно разобраться, как рисунок поможет, карта подскажет, фигура из глины научит и т. д.

С детьми очень часто мы работаем только на символическом уровне. Лечим, спасаем, заботимся о героях сказки, но ни слова не говорим о самом маленьком клиенте. Конечно, чем старше ребенок, тем больше возможности сразу перенести на его жизнь, но это не всегда получается и не всегда необходимо.

2. Дети обожают рисовать всевозможными красками, карандашами, мелками, используя для этого не только руки, но и стопы. Пока у меня не было ни одного взрослого клиента, который рисует ногами или на ногах.

3. Взрослые и дети по-разному расходуют краски, карандаши и т. д. Один мой маленький клиент засовывал ноги в песочницу, потом руками высыпал (неспециально, в игре) примерно 1 кг песка. Взрослые так точно не делают.

4. Взрослые любят спокойные способы арт-терапии, дети обожают музыкотерапию, театральные постановки и т. д.

5. Взрослые бережно относятся к метафорическим картам, но иногда уносят с собой, воруют. Дети рвут, мнут карты и тоже периодически воруют.

6. Взрослые в большинстве своем нормально относятся к домашним заданиям, связанным с рисованием, написанием, дети часто не хотят или забывают.

7. Родители, к сожалению, часто вмешиваются в ход сессии, требуют показать рисунки, даже если ребенок не хочет. Взрослый клиент сам решает, что делать со своим творчеством.

Это далеко не все различия, ещё много отличий в проведении сессии с ребенком и взрослым.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Ответьте, каким арт-терапевтом вы хотите стать или являетесь: взрослым или детским (возможно и тем, и другим) и объясните почему.



УРОК 7

ИЗОТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ РАБОТЫ С ЛЮБЫМ КЛИЕНТОМ



Сегодня поговорим об изотерапии.

Рисовать наши клиенты могут чем угодно, но рисование здесь не самое важное, самое важное – лечение рисунком, т. е. изотерапия.

5 рекомендаций для эффективной изотерапии

1. Для работы с детьми запаситесь самыми разными инструментами для рисования. Дети любят рисовать не только классическими карандашами-красками, но и манкой, песком, листьями и т. д.
2. Рисование возможно тремя способами: ведущей рукой, с закрытыми глазами ведущей рукой, неведущей рукой.
3. С детьми лучше всего сделать ставку на необычную технику рисования, со взрослыми на глубину, медленный темп и инсайты.
4. Рисование под «правильную» музыку способствует усилению переживаний и погружению на большую глубину собственного подсознания.
5. Рисуйте вместе с клиентом – каждый свой рисунок, – это сближает, помогает установлению контакта, доверия и ускоряет терапевтический эффект.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Напишите свое отношение к изотерапии как терапевт и как клиент.

УРОК 8

СКАЗКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ. ТРОГАТЕЛЬНО И ПРОНИКНОВЕННО

Сегодня поговорим о направлении, которое сначала у взрослых часто встречает сопротивление, а в процессе помогает не только проработать проблемы, но и получить ресурс.

Правила применения сказкотерапии для работы со взрослыми клиентами:

1. Применяем при условии хороших доверительных отношений с клиентом.
2. Выделяем достаточно времени (30 минут) для этого направления.
3. Подключаем МАК, песок, тогда сказкотерапия быстрее «включает» клиента, если есть такая необходимость
4. Периодически можно давать взрослому клиенту сочинить сказку дома и затем на сессии ее разбираем.
5. Следим за тем, чтобы клиент придерживался основной структуры сочинения сказки

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Сочините сказку по картам, которые представлены на следующей странице, придерживаясь сюжета:

1. Есть герой.
2. У героя есть задание, цель, миссия.
3. Кто будет помогать герою.
4. Кто герою может помешать выполнить задание.
5. Как все-таки герой достигнет цели.

Затем для себя ответьте на вопросы:

Какое послание герой может вам дать?

Как этот герой напоминает вас?

Что было для вас нового в этой сказке?

Что было полезного?



После упражнения проанализируйте, что было полезного для вас в этом упражнении и что впечатлило.

УРОК 9

ГЛИНА – ФУ-ФУ-ФУ ИЛИ ГЛУБОКО И ТЕРАПЕВТИЧНО?



Основные правила использования глины:

1. Глину не рекомендуется использовать на первой встрече.
2. Глина «не любит» спешку, суету. Работать необходимо медленно, лучше под музыку.
3. Нужно быть готовым, что у клиента вместо ресурса может подняться много тяжелых переживаний.
4. Осторожно использовать глину в ситуации переживания горя, утраты, в депрессии.
5. Глину нужно правильно хранить, чтобы она не пересыхала.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Опишите свой опыт работы с глиной. Если такого опыта еще не было, то привлекает ли вас это направление и хотели бы попробовать?

УРОК 10

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ – БЕЗ НИХ МОЖНО, НО С НИМИ НАДЕЖНЕЕ

Метафорические карты стоят особняком среди других направлений. Они настолько самодостаточны, что у многих специалистов возникает ощущение, что ничего другого и не нужно в работе с клиентами.

Самые важные моменты при работе с МАК:

1. Обязательно знать и соблюдать правила работы с картами. Видео о правилах работы с МАК можно посмотреть здесь <https://youtu.be/nkiOlZIMtsM>
2. Необходимо понимать, что такое проекция, метафора, диссоциация.
3. Важно знать ограничения метафорических карт, с кем точно нельзя использовать МАК.
4. Необходимо научиться задавать терапевтические вопросы и погружать клиента в карты.
5. Важно понимать, какая колода в каком случае уместна.
6. Обязательно почаще быть в роли клиента при работе с МАК.
7. Умение подбирать упражнения и техники формируется со временем и существенно облегчает работу с МАК.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

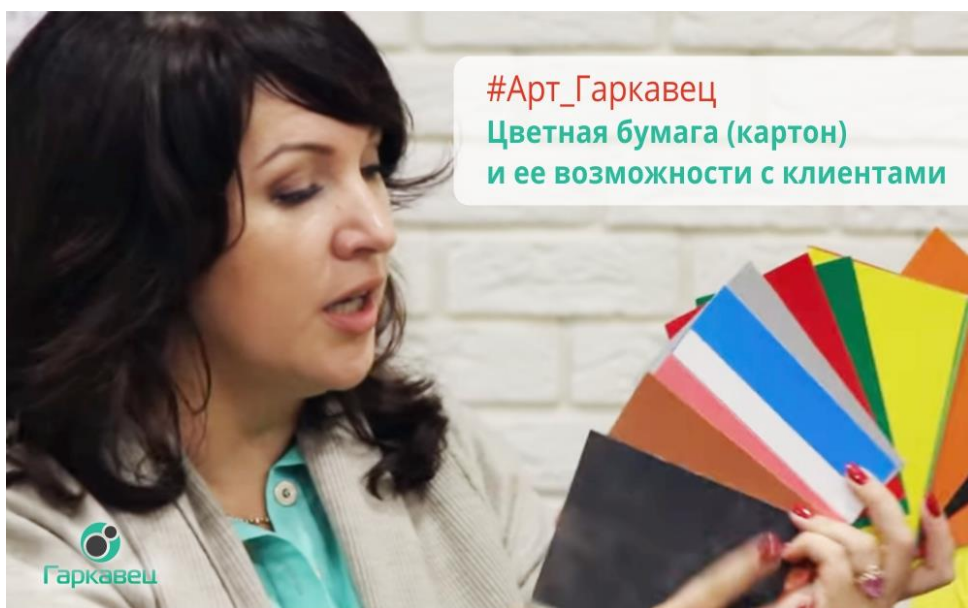
Вспомните свое знакомства с МАК, вспомните свои чувства, ощущения в то время и как они менялись.

УРОК 11

ЦВЕТНАЯ БУМАГА (КАРТОН) И ЕЕ ВОЗМОЖНОСТИ С КЛИЕНТАМИ

Не меньше метафорических карт я люблю очень простой и тем не менее глубокий способ работы с клиентами при помощи цветного картона или цветной бумаги.

Видео с примером такой работы вы можете посмотреть по ссылке <https://youtu.be/pYzybW2rITw>



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Попробуйте применить это упражнение с собой или с клиентом и опишите свой опыт.

УРОК 12

КАК ВЫБРАТЬ АРТ-НАПРАВЛЕНИЕ ПО ДУШЕ 5 ПОДСКАЗОК

1. Вам как клиенту это направление должно быть комфортно, у вас много личных инсайтов, есть опыт глубокой проработки личных проблем.
2. Вам регулярно хочется работать в этом направлении как клиент и как терапевт.
3. Вы точно знаете, с кем вы будете применять данное направление.
4. Вы точно знаете, какие материалы понадобятся для этого направления и где их можно взять.
5. Данное направление имеет зону роста, можно менять материалы, целевую аудиторию, возраст клиентов.

СОПРОТИВЛЕНИЕ КЛИЕНТОВ И АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Соппротивление – неотъемлемая часть терапевтического процесса. Арт-терапия может помочь снизить или обойти сопротивление, либо рассмотреть его и взять в работу.

Направления, которые прекрасно подходят в работе с сопротивлением:

1. Метафорические карты.
2. Песочная терапия.
3. Фототерапия
4. Кинотерапия
5. Мандалотерапия.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Напишите ваше любимое направление в арт-терапии и направление, которое вас «пугает» или непонятно, и объясните ваш выбор.

УРОК 13

ТРАВМЫ И РАБОТА С РЕСУРСАМИ ЧЕРЕЗ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ

Работа с травмой включает в себя три обязательных компонента:

- ресурс перед проработкой,
- проработка,
- ресурс на завершение.

Арт-терапия даёт возможность безопасно проработать травму.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Посмотрите видео «Место и время моей мечты» по ссылке

<https://youtu.be/YMOgzec1pWE>

Как вы думаете, для чего и с какими клиентами вы будете применять данное упражнение.

УРОК 14

СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В РУСЛЕ АРТ-ТЕРАПИИ. ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ

Посмотрите видео по ссылке <https://youtu.be/LiloOa0iG3M>

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Представьте рабочую ситуацию: на прием пришла семейная пара.

Запрос: улучшить отношения и преодолеть семейный кризис.

Какие направления арт-терапии и как вы будете применять на консультации?